もっと知りたい和食のこと

＜ワークシート②＞

☆　「和食」の写真を見て、気付いたことを書こう！

|  |
| --- |
|  |

☆　「和食」の基本型は・・・（　　　　　　　　　）

|  |
| --- |
| （　　　　　　　　　）のよいところ |

☆　Ａ（塩水）とＢ（出汁）を飲み比べて、気付いたことを書こう！

|  |
| --- |
|  |

　↓

　「和食」のおいしさの秘密は・・・（　　　　　　　　　）

|  |
| --- |
| （　　　　　　　　　　）のよいところ |

☆　「和食」の美しさの秘訣は・・・（　　　　　　　　　　）

　気付いたことをまとめてみよう

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| （　　　　　　　　）の効果 |

|  |
| --- |
| 【「和食」の学習の感想】 |

もっと知りたい和食のこと

＜ワークシート②：記入例＞

☆　「和食」の写真を見て、気が付いたことを書こう！

|  |
| --- |
| ・健康によさそう  少しずつさまざまな食材が使われている　油っぽくない　魚が多い　ご飯とみそ汁がついている  ・見た目がよい  食材の色が生きている　盛り付けの器が美しい　葉や花が飾ってある　切り方が工夫されている  ・季節や行事に合わせている  　　旬の食材を使っている　季節感がある　お祝いの食事 |

☆　「和食」の基本型は・・・（　一汁三菜　　）

|  |
| --- |
| （　一汁三菜　　　　）のよいところ  ・おかずが３品あり，栄養バランスがよい  ・山海の幸など，その土地の旬の食材を使っていて栄養価が高い |

☆　Ａ（塩水）とＢ（出汁）を飲み比べて、気付いたことを書こう！

|  |
| --- |
| ・「旨み」を感じる  ・塩水より塩味を濃く感じる  ・香りがよい |

　↓

　「和食」のおいしさの秘密は・・・（　　　出汁　　　　）

|  |
| --- |
| （　　出汁　　　　　）のよいところ  ・旨みや香りが食材の味を引き立てる  ・塩分を摂る量を少なくできるので，健康によい。  ・調味料が少ないため、食材の色が映える |

☆　「和食」の美しさの秘訣は・・・（　　盛り付け　　）

　気付いたことをまとめてみよう

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| つまもの | 器 | 飾り切り |
| ・つまものがあると美しい  ・赤い紅葉は秋，緑は夏を感じる  ・食材の色が引き立つ  ・その季節の植物を使うことで季節感を出すことができる  ・愛知県でつまものを生産している  ・家の庭にある植物を利用できる | ・ガラスの器は涼しさを感じる  ・木の器はぬくもりがある  ・器で季節を表現でき。  ・器が食材の形になっていて、目で楽しむことができる  ・器を豪華にすると，お祝いに使え  　る | ・少ない材料でも、切り方を工夫することで豪華に見える  ・食べやすい  ・少しずつ味わうことができる  ・見た目で楽しむことができる |

|  |
| --- |
| （　盛り付け　　）の効果  ・盛り付けの工夫により，季節感や行事，日本の美しさを感じる  ・手間をかけて，もてなしていることが伝わる  ・食事を楽しむことができる  ・盛りつける器によって料理の雰囲気が変化する |

|  |
| --- |
| 【「和食」の学習の感想】  ・「和食」にはさまざまな工夫がしてあり、おもてなしの心がつまっている  ・「和食」は健康によいので、これからは１日２食は和食を食べたい  ・「和食」は日本の食文化なので、これからもっと大切にしていきたい |